



●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

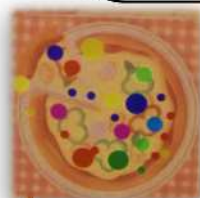
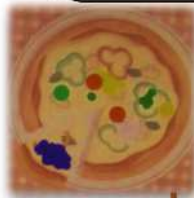
さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースバグティ」や、冷たく口当たりの良い冷たい「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト
【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。
(梅のさっぱりハンバーグ)

たの
楽しかった
なつふえすた
かじがや夏フェスタ

先月の「かじがや夏フェスタ」では、栄養士も「ドットピザ」と「ドキドキジュース屋さん」で参加しました。どちらにもたくさんのお客さんが来店してくれて、とても楽しかったです。

「ドットピザ」はピザの絵の台紙に、色とりどりの丸い（ドット）シールを好きなように貼ってピザを完成させる制作コーナーです。シールを貼りながら、

「赤はトマト？お肉かな？」

「違うよ、ウインナー。」

「緑はピーマンだよ、青はなに？」

「オリーブの実かしら？」（子どもはキョトン）

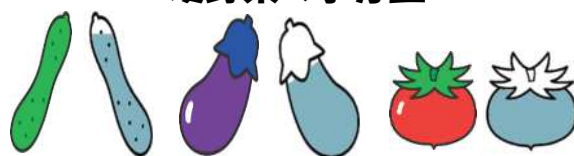
なんて会話をしながら色とりどりのピザが完成したり、黄色のシールだけをたくさん貼って「チーズたっぷり」のピザが完成したり美味しそうなおピザがたくさん出来ました！！

ジュース屋さんでは職員が手作りのサンバイザーをかぶって店員さんになって「いらっしゃいませ～！」りんご味かぶどう味か、どちらが当たるかわからないドキドキジュース屋さん。子どもたちはどちらの味のジュースが当たっても美味しそうに飲んでいました。

テーブルでジュースを飲みながら子ども同士で会話が弾んでいて、カフェの「女子会」になっている時もあり、とてもかわいらしかったです。

なつやさい た
夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。また汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理方法で美味しく食べられるので、ぜひ毎日食べていただきたいと思います。

なつやさい すいぶんりょう
夏野菜の水分量

きゅうり…95%、なす…93%、トマト…90%

7月の三者連携集会では夏野菜を食べることで水分補給にもなり、熱中症の予防につながることをお話ししました。その日の給食「なすと玉ねぎの味噌汁」はなすは苦手というお子さんも、保育士の声掛けに、一口は食べてみようとする姿や、得意げになすを食べたことを報告してくれる姿がありました。

保育園では各クラスでピーマンやなす、オクラなどの栽培をしています。順番にご家庭に持ち帰ったり、給食室で簡単に調理してもらい、昼食にみんなで食べたりしています。今月はひまわり組で「夏野菜のピザトースト」を作る予定です。